



annotazioni tecniche e di giuria ACROBATICA 2014

20 ottobre 2013

PROGRAMMA DI ACROBATICA

La Ginnastica Acrobatica è una disciplina che si articola su due attrezzi: Mini Trampolino e Serie al Suolo.

Il programma prevede:

1-Un Campionato individuale femminile regionale, interregionale e nazionale con classifica allieve, junior e senior per le Categorie MINIPRIMA e PRIMA . Classifica junior e senior per le Categorie SECONDA,TERZA,QUARTA,QUINTA.

2-Un campionato individuale maschile regionale,interregionale e nazionale con Classifica junior e senior per le Categorie MINIPRIMA PRIMA,SECONDA,TERZA,QUARTA,QUINTA.

La classifica finale è data dalla somma del punteggio ottenuto al trampolino con quello ottenuto al corpo libero.

3-Un Campionato regionale, interregionale e nazionale di squadra con classifica per la MINIPRIMA e PRIMA allieve, junior, senior e misto. Classifica junior e senior per la SECONDA Categoria La classifica con atleti appartenenti a Società diverse si inserisce nei livelli allieve, junior, senior e misto. La classifica mista è data dalla squadra composta da livelli di età differenti (esempi: **allieve + junior/allieve+junior+senior/ junior + senior/allieve + senior).**

Composizione della squadra: ogni team (squadra) è composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche mista per sesso).

Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti . Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire. Da una gara all'altra è possibile cambiare gli attrezzi da parte dei componenti del team e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Nel caso di Società con più squadre che disputano lo stesso Campionato è vietato spostare gli atleti da una squadra all'altra (pena la squalifica). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 attrezzi in totale).

Durante l'anno sportivo una ginnasta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra)

Notizie utili:

Sul campo gara sono ammesse solo le ginnaste regolarmente iscritte. I turni di lavoro devono essere rispettati.

E' vietato:

- 1) Avvicinarsi al tavolo di giuria e parlare con i giudici.
- 2) non è possibile avere accesso in segreteria durante lo svolgimento della gara.

Per chiarimenti rivolgersi al Presidente di giuria [della gara](#).

[Sono ammessi 2 istruttori in campo gara per Società per ogni gruppo di lavoro.](#)

I DTN e DGN sono muniti di cartellini GIALLI e ROSSI che saranno utilizzati come previsto da C.d.P [in vigore](#) nei confronti delle ginnaste, allenatori e pubblico in caso di comportamenti antisportivi.

[Ogni categoria, al trampolino ed al corpo libero, ha una rosa di salti oppure di elementi già codificati. E' possibile richiedere la codifica di nuovi salti ed elementi presentando la richiesta 15 giorni prima della gara ai Responsabili Nazionali del settore.](#)

Gli atleti che si sono classificati **1°, 2°, 3° in** MiniPrima., Prima e Seconda categoria salendo sul podio nazionale devono accedere alla categoria superiore.(questa regola non vale per l'anno sportivo 2013-2014)

Gli atleti che si sono classificati **1° in** terza categoria salendo sul podio nazionale devono accedere alla categoria superiore, per i 2° e 3° classificati si consiglia il passaggio (questa regola non vale per l'anno sportivo 2013-2014).

Abbigliamento:

- Lo scudetto della Società sul body è facoltativo.
- Per la squadra i body possono essere anche differenti.
- E' ammesso l'uso dei pantaloncini anche per le femmine (i pantaloni lunghi alle caviglie o coulottes devono essere dello stesso colore e tessuto del body lunghezza da 3 a 6 cm dal cavallo e con solo lo stemma del produttore).
- la scollatura del costume davanti o dietro deve essere appropriata, cioè non può oltrepassare la metà dello sterno e non più bassa della linea inferiore delle scapole. Il costume può essere con o senza maniche; non sono consentiti body con spalline sottili, le spalline devono essere minimo 2 cm. La sgambatura non deve superare l'anca.
- La lunghezza della sgambatura del costume non può superare i 2 cm dalla linea orizzontale tracciata alla base delle natiche.
- Si possono usare calzini, anche solo uno, bianchi senza disegni o scritte
- Si possono usare bendaggi e cavigliere, colore beige o intonate al colore della pelle.
- Le biancheria intima non deve spuntare dal body
- I capelli devono essere in ordine e ben legati
- È vietato l'uso di ciondoli, orologi, orecchini (solo a bottoncino), e monili vari

Importante:

Gli atleti che non hanno compiuto 8 anni al momento della gara NON possono gareggiare.

Ogni atleta deve eseguire due prove, una al MINI TRAMPOLINO ed una al CORPO LIBERO.

Ogni categoria ha una sua classifica. Gli atleti possono presentare le serie del corpo libero di una categoria e il trampolino anche della categoria superiore, ad eccezione della MiniPrima. Nel caso di presentazione di salti al trampolino della Categoria superiore non sono previsti abbuoni. L'atleta può eseguire i salti al trampolino della categoria inferiore (si può scendere solo di un sola categoria) e il valore di partenza del salto presentato subisce una diminuzione di p. 1,00.

La Società organizzatrice garantisce, nella premiazione oltre al podio una percentuale (20%) di premiazioni in base al numero degli iscritti per ogni livello di età e categoria. Medaglia di partecipazione per tutti.

Eventuali pari - merito sono premiati come da REGOLAMENTO UISP NAZIONALE LEGINNASTICHE (si premia la ginnasta più vecchia).

**PASSAGGI GAF – ACROBATICA (valevoli solo dalla Ginnastica Artistica Femminile all'Acrobatica).
Gli ingressi FGI in UISP seguono le normative GAF**

Le ginnaste che partecipano al programma GAF devono partire dalla loro categoria di appartenenza o salire di categoria.

RETROCESSIONI:

Le atlete e gli atleti che nell'anno precedente hanno gareggiato in una determinata Categoria (livello), con il nuovo programma Tecnico non possono retrocedere. Per chi ha interrotto l'attività per un anno può retrocedere di una sola Categoria. Nel caso di problematiche legate ad infortuni o altro saranno valutate e concesse differenti deroghe di retrocessione.

Prova video:

A titolo sperimentale, è ammessa solo nel caso in cui i giudici non abbiano annotato l'elemento e il valore di partenza non corrisponda a quello dichiarato. La richiesta di chiarimento deve essere presentata per iscritto dall'istruttore al Presidente di giuria della gara entro e non oltre 5' dalla consegna del punteggio. **La visione e la decisione finale spetta al Presidente di Giuria in accordo con la Giuria superiore (coordinatore di settore (tecnico e di giuria, o suoi delegati). Il video è a carico dei parenti od istruttori.**

Il valore dell'esercizio e il calcolo della Nota

La giuria D valuta al corpo libero

il Valore delle Difficoltà (VD) che è determinato dagli elementi codificati richiesti dal Programma Acrobatica e presenti in ogni serie + le Esigenze di Composizione (EC) in numero differente in base alle richieste della Categoria di gara.

Il valore delle difficoltà (VD) + le esigenze di composizione (EC) determinano la nota D che è di p. 5,00.

Gli elementi sono codificati in base al loro grado di difficoltà, in elementi A (0,10 p.), B (0,20 p.), C (0,30 p.) ecc..sul CdP 2013 aggiornato e MINI CdP UISP GAF 2014

GIURIA D : VALORE DELLE DIFFICOLTA' + EC p.5,00

OGNI EC MANCANTI – p.0,50

A, B MANCANTI - 0,10 p.+ 0,20 p.+ p. 0,50 per esercizio incompleto (si applica una volta sola per serie presentata)..

Interruzione di serie - p. 0,50 detraibile dalla nota D

giuria E corpo libero: DEDUZIONI PER ERRORI ESECUTIVI che si detraggono dalla Nota E che è p.10,00

La giuria D valuta al trampolino

2 – il valore VD del salto presentato

giuria E trampolino: DEDUZIONI PER ERRORI ESECUTIVI che si detraggono dalla Nota E che è p.10,00

La nota finale è calcolata con questa formula : **nota D + nota E = punteggio finale**

<p>Esempio:</p> <p>Corpo libero - Mini Prima</p> <p>Prima serie Giuria D p. 5,00 Giuria E p. 10,00- 1,30=8,70 Nota finale prima serie 5,00+8,70= 13,70</p> <p>Seconda serie Giuria D p. 3,90 (1 A mancante -0,10+0,50 + esigenza di composizione non soddisfatta p.0,50 – tot.p.1,10) Giuria E p. 10,00- 1,10=8,90 Nota finale seconda serie 3,90+8,90= 12,80</p> <p>Totale finale corpo libero 13,70+12,80 = 26,50 (punteggio prima serie + punteggio seconda serie = punteggio finale</p>	<p>Trampolino</p> <p>Mini Prima Primo salto Giuria D p. 5,00 Giuria E p. 10,00- 0,60=9,40 Nota finale primo salto 5,00+9,40= 14,40</p> <p>Secondo salto Giuria D p. 4,00 Giuria E p. 10,00- 0,20=9,80</p> <p>Nota finale secondo salto 4,00+9,80= 13,80</p> <p>Nota finale 14,40+13,80=p. 28,20 (punteggio primo salto + punteggio secondo salto = punteggio finale)</p>	<p>Punteggio finale del ginnasta:</p> <p>punteggio finale corpo libero + punteggio finale trampolino</p> <p>Punteggio finale corpo libero p. 26,50 + Punteggio finale trampolino p. 28,20</p> <p>= p. 54,70 punteggio finale ginnasta</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Corpo libero .. come eseguire le serie

Ogni atleta deve eseguire 2 o 3 serie al corpo libero. Ciascuna serie deve essere composta dagli elementi richiesti dalla categoria di appartenenza e nelle categorie Mini prima e Prima devono essere collegati direttamente tra di loro senza interruzioni con partenza al cenno del giudice. Dalla Seconda categoria in poi le serie possono essere indirette e dirette.

Definizione collegamenti diretti :

sono l'unione di **TUTTI** gli elementi richiesti per ogni serie eseguiti senza

- incertezza o arresto tra gli elementi
- passi aggiuntivi tra gli elementi
- sbilanciamento tra gli elementi
- estensione delle gambe dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo
- oscillazioni supplementari delle gambe tra gli elementi

Definizione di collegamenti indiretti:

sono l'**unioni de 2 o 3 elementi** (mini-serie) eseguiti senza

- incertezza o arresto tra gli elementi
- passi aggiuntivi tra gli elementi
- sbilanciamento tra gli elementi
- estensione delle gambe dopo il 1° elemento prima della spinta per il secondo
- oscillazioni supplementari delle gambe tra gli elementi

Nelle categorie dove si possono utilizzare le serie con collegamenti indiretti il numero degli elementi richiesti per ogni serie deve essere soddisfatto dall'unione degli elementi presenti nelle 2 mini-serie.

◆ In prima,seconda ,terza e quarta categoria 2 elementi della prima serie possono essere ripetuti all'interno della seconda serie.

Il giudice conta gli elementi totali da eseguire sommando anche quelli ripetuti.

◆ in quinta categoria possono essere ripetuti 3 elementi della prima serie all'interno delle altre 2. (esempio: sono richiesti 15 elementi, il giudice conta i 12 differenti + i 3 ripetuti che sommati danno il numero totale (15) di quelli richiesti dal programma).

Per la scelta degli elementi consultare Mini CdP UISP Acrobatica e/o CdP GAF 2013 aggiornato

Per ciò che non è specificato fa testo il Mini CdP UISP Acrobatica 2014 e il CdP GAF 2013 in vigore aggiornato.

TECNICA – RICONOSCIMENTO DEGLI ELEMENTI

Gli elementi sono riconosciuti se eseguiti con tecnica specifica richiesta. Non si deve penalizzare la tecnica scelta per la realizzazione dell'elemento, ma la sua effettiva esecuzione.

RICONOSCIMENTO DELLE POSIZIONI DEL CORPO nei salti acrobatici a corpo libero e trampolino senza avvitamento

POSIZIONE RAGGRUPPATA



posizione raggruppata - angolo almeno di 90° anche/ginocchia - nessuna penalità - Fino a 135° si riconosce con penalità di 0,10;0,30
Se l'angolo supera i 135° si considera la posizione tesa con **gambe piegate** penalità 0,10; 0,30; 0,50

POSIZIONE CARPIATA



- angolo busto-cosce **min. 90°** = **nessuna penalità** - - angolo busto-cosce **fino a 135°** = **si riconosce carpiato** con penalità . **0.10/0.30**
- angolo busto-cosce > **135°** = **posizione tesa** ma con pen. **0.30 per posizione tesa insufficiente.**

POSIZIONE TESA



- si riconosce con max allineamento e **fino a 135°**

Max allineamento = **nessuna penalità** - - angolo busto-cosce < **135°** = **si riconosce teso** con penalità **0.10/0.30**

- è consentita una certa **iperestensione** del corpo ma senza nessuna esasperazione, altrimenti diventa una mancanza di tenuta del corpo con pen. **0.10/0.30.**

- è consentita la **posizione "a cucchiaio"** dove però la leggera chiusura deve essere a livello del dorso e non di bacino.

MINITRAMPOLINO

Regolamento trampolino

E' richiesta l'esecuzione di due o più salti fra quelli indicati, lavoro avanti e lavoro indietro da farsi:

Salto direzione avanti – da fermi, con panca larga tra 40 e 50 cm e lunga 6 metri.. Rincorsa libera max 6 metri

Salto direzione indietro – da fermi, con rincorsa su panca larga tra 40 e 50 cm e lunga max 6 metri. Rincorsa libera max 6 metri

Attrezzatura

Il trampolino è posto con altezza bordo sup. cm 50 con una tolleranza +/- di cm 5, può essere inclinato o piatto.

Gli atleti possono usare anche altri trampolini se questi sono messi a disposizione dalla Soc. organizzatrice

I tappetoni devono essere alti da un minimo di cm 40 ad un massimo di cm 50 e la loro lunghezza all'arrivo deve essere minimo 6 metri.

Si consiglia l'uso di 2 o più tappetoni posti di lato, per gli arrivi dalle rotazioni...

Se necessario sopra ai tappetoni sarà posta una striscia come quelle usate per il corpo libero

Non è possibile staccare le panche dal trampolino per aumentare la lunghezza della rincorsa.

Il Trampolino invece, a seconda della necessità può essere ruotato di 180°.

Tutte gli atleti della stessa Società devono utilizzare il mini trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto.

Prove campo gara - ogni atleta ha a disposizione: miniprima e prima due salti avanti ed due indietro – seconda, terza 3 salti avanti e 3 salti indietro – quarta e quinta: 3/4 salti avanti e 3/4 salti indietro.

L'atleta in gara deve dichiarare il salto che intende eseguire.

Se l'atleta presenta un salto diverso da quello dichiarato non sarà penalizzata e, se il salto eseguito è presente in tabella sarà valutato.

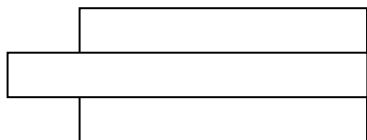
E' consentita una terza ricorsa purchè non si sia toccato nessun attrezzo.

Ogni rotazione avanti o indietro, per essere valida deve avere l'arrivo con i piedi e aver completato la rotazione .. in caso di rotazione non terminata si assegna il valore di un salto differente da quello eseguito purchè codificato.

- I salti con l' arrivo di schiena e/o bacino sono nulli. La battuta alternata dei piedi sul trampolino annulla il salto.
- Tutti salti, devono avere l'arrivo almeno in accosciata.

L'istruttore può stare tra il trampolino ed i tappetoni, purchè non tocchi gli attrezzi.

Sui tappetoni saranno tracciate 2 righe della stessa larghezza del trampolino (canale d'arrivo).



Arrivare con un piede fuori dalla riga P. 0,10 - con 2 piedi p. 0,30. NOTA. All'arrivo dei salti sul tappetone non ci sono penalità per pennelli oppure passi nella stessa direzione del salto, ma vanno comunque considerate le penalità di arrivo. Per quanto riguarda la caduta questa si assegna sempre.

Le categorie dalla miniprima alla quarta devono eseguire 2 salti avanti e due salti indietro uguali o differenti (anche di valore diverso) viene preso il migliore: Il punteggio finale è dato dalla somma del punteggio del lavoro avanti e di quello indietro.

LINEE GUIDA DI VALUTAZIONE SALTI AL MINITRAMPOLINO

FASE	PENALITA'	0.10	0.30	0.50
Fase di battuta	Mancanza di presalto	x	x	x
	Battuta non al centro del trampolino	x		
Fase ascendente	Altezza insufficiente (bacino al di sotto dell'altezza delle spalle)	x	x	x
	Anticipato atteggiamento del corpo	x	x	
Esecuzione tecnica	Rotazione A/L anticipata	x	x	x
	Posizione del corpo: Poco raggruppato, carpiato o teso	x	x	
Fase discendente	Insufficiente e/o ritardata estensione	x	x	
Falli generali	Gambe incrociate durante la rotazione A/L	x		
	Precisione nelle rotazioni A/L	x		
	Deviazione dalla linea di direzione	x	x	
	Gambe divaricate	x	x	
	Gambe flesse	x	x	
	Corpo arcato	x	x	
	Angolo anche	x	x	
Arrivo	Arrivo con precedenza dei piedi	Salto valido		
	Arrivo senza precedenza dei piedi	Salto nullo		
	Arrivo non con 2 piedi sul trampolino	nullo		
	Arrivo con un piede sul trampolino e uno sul tappetone	Caduta p. 1,00		
	Insufficiente esplosività	x	x	x

NOTA: per quanto non riportato si fa riferimento al CdP FIG 2013 in vigore (tabella dei Falli Generali e delle Penalità)

VALUTAZIONE TRAMPOLINO (verticale-rondata-ribaltata)				
falli	0,10	0,30	0,50	0,80 o più
1° volo: mancanza di fase di volo				
– insufficiente fase di volo	+	+		
Angolo anche	+	+		
Corpo eccessivamente arcato	+	+		
Posizione scorretta del corpo durante la rotazione	+	+		
Rotazione iniziata troppo presto	+	+		Penalità non utilizzabili per la verticale
Fase d'appoggio – rondata rotazione da 180° a 90°	No penalità			
Appoggio mani meno di 90°			+	
Braccia piegate	+	+	+	
Corpo non passante per la verticale	+			
Angolo spalle –busto	+	+		
Angolo delle anche	+	+		
Appoggio della testa				nullo
2° volo repulsione insufficiente	+	+		
Altezza insufficiente	+	+	+	Penalità non utilizzabili per la verticale
Lunghezza insufficiente	+	+		Penalità non utilizzabili per la verticale
Esecuzione fuori asse rispetto alla rincorsa	+	+		
Gambe flesse (nel 1° volo, nella fase d, appoggio, nel 2° volo)	+	+	+	
Esplosività insufficiente durante l'esecuzione	+	+	+	

In caso di ripetizione dello stesso salto in quinta categoria la penalità è di 2 punti.

CdP FIG 20013/2016- Falli generali CdP FIG 20013/2016 - Sezione 8.3 – Tabella dei Falli Generali e delle Penalità

GIURIA E GIURIA R	PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI	
Falli di esecuzione	0.10	0.30	0.50	1.00	
– Braccia piegate o gambe flesse ogni volta	+	+	+		
Gambe o ginocchia divaricate ogni volta	+	+ larghezza spalle o più			
– Gambe incrociate durante i salti con avvitemento ogni volta	+				
– Insufficiente altezza degli elementi ogni volta	+	+			
- Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata ogni volta	+ Angolo delle anche 90°	+ Angolo delle anche >90°			
-Insufficiente precisione della posizione raggruppata o carpiata nei doppi salti con avvitemento sull'AL ogni volta	+ Angolo delle Anche >90°-134°	+ Angolo delle Anche ≥135°			
-Insufficiente precisione della posizione tesa negli elementi con avvitemento sull'AL ogni volta	+ Angolo delle Anche >135°-179°	+ Angolo delle Anche ≤135			
– Non mantenere il corpo in posizione tesa (squadatura anticipata) negli elementi senza avvitemento sull'AL ogni volta	+	+			
– Arrivo stentato nel saltare, elevarsi o slanciare in verticale ogni volta	+				
– Deviazione dalla linea di direzione TRAMPOLINO ogni volta	+				
Posizione del corpo e delle gambe negli elementi e nei salti al TRAMPOLINO					
– Allineamento del corpo ogni volta	+				
– Piedi non in estensione/rilassati ogni volta	+				
– Insufficiente divaricata negli elementi ginnici e acrobatici (senza volo) ogni volta	+	+			
– Gambe non parallele nei salti carpiati-divaricati e in quelli con divaricata laterale – CL (elementi ginnici) ogni volta	+				
- Precisione NEGLI <i>elementi acro a CL</i> ogni volta	+				
Ampiezza -Insufficiente ampiezza interna (massimo allungo dei movimenti del corpo)	+	+			
FALLI	PICCOLI	MEDI	GRAND I	MOLTO GRANDI	

Falli d'Arrivo (tutti gli elementi) Se non ci sono cadute la penalità max per l'arrivo non può superare p. 0.80	0.10	0.30	0.50	1.00
– Gambe aperte all'arrivo ogni volta	+			
– Troppo vicino all'attrezzo TRAMPOLINO	+	+		
Movimenti per mantenere l'equilibrio:				
– oscillazioni supplementari delle braccia	+			
– perdita di equilibrio ogni volta	+	+		
– passi supplementari, leggero saltello ogni volta	+			
– passo lungo o salto (<i>più della larghezza delle spalle</i>) ogni volta		+		
– falli di posizione del corpo ogni volta	+	+		
– massima accosciata ogni volta			+	
– sfiorare/toccare l'attrezzo/il tappeto, ma non cadere contro l'attrezzo ogni volta		+		
– appoggio di 1 o 2 mani sul tappeto/sull'attrezzo ogni volta				1.00
– caduta sulle ginocchia o sul bacino ogni volta				1.00
– caduta sull'attrezzo o contro di esso ogni volta				1.00
– non arrivare prima con i piedi da un elemento				1.00
GIURIA D	PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI
Falli di esecuzione	0.10	0.30	0.50	1.00
– Collegamenti eseguiti con caduta				No AC
– Non arrivare da un elemento prima coi piedi o nella posizione prescritta ogni volta				No VD, AC, EC
– Non presentarsi alla Giuria D prima e/o dopo l'esercizio Ginn/Attr		+ dal Punt. Finale		
Comportamento dell'Allenatore				
– Aiuto dell'allenatore TRAMP./CL ogni volta				1.00 dal Punteggio Finale No VD, AC, EC
– Presenza non autorizzata dell'allenatore sul podio Ginn/Attr			+	
Irregolarità dell'attrezzo:				

COMUNICAZIONE SCRITTA GIUDICE CRONOMETRISTA ALLA GIURIA D					
– Superamento del tempo di riscaldamento (<i>dopo avvertimento</i>) Squadra • per ginnaste individualiste Ginn/Attr		+ <i>dal Punteggio Finale</i> + <i>dal Punteggio Finale</i>			
– Non iniziare l'esercizio entro 30 sec. dall'accensione della luce verde Ginn/Attr		+ <i>dal Punteggio Finale</i>			
– Iniziare l'esercizio con la luce rossa Ginn/Attr				"0"	

GIURIA SUPERIORE	PICCOLI	MEDI	GRANDI	MOLTO GRANDI	
Falli	0.10	0.30	0.50	1.00	
COMPORAMENTO GINNASTA					
Abbandonare il campo gara - non ritornare sul campo gara per completare la competizione				Espulso	
– Non partecipare alla Cerimonia di Premiazione (<i>senza autorizzazione</i>)				Squalificato (cancellata dalla classifica)	
- Ritardare o interrompere la gara				squalificato	
– Comportamento antisportivo Ginn/Attr	Vedere specifiche CdP 2013 GAF				
– Parlare con i giudici durante la gara Ginn/Attr		+			

SEZIONE 9 — Direttive Tecniche

Perché gli elementi siano riconosciuti, devono essere eseguiti con buona tecnica. Tutte le indicazioni per il completamento degli angoli degli elementi e le posizioni del corpo sono approssimative e sono da intendersi come linea guida.

CORPO LIBERO

Riconoscimento dei giri negli elementi ginnici

• Il giro deve essere completato esattamente. - • La posizione delle spalle e delle anche è decisiva, altrimenti sarà riconosciuto un altro elemento del CdP.

b) Considerazioni sui giri:

- devono essere eseguiti sugli avampiedi- devono avere una posizione fissa dall'inizio alla fine- la gamba d'appoggio, tesa o piegata, non cambia il valore della difficoltà
- il grado di rotazione è determinato dal momento in cui il tallone della gamba di appoggio si abbassa e tocca il suolo o la trave (il giro è considerato terminato)
- per i giri su 1 gamba che richiedono la gamba libera in una posizione specifica, la posizione deve essere mantenuta per tutto il giro
- se la gamba libera non è nella posizione prescritta si attribuirà un altro elemento dal CdP.

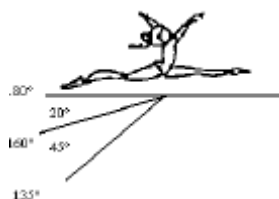
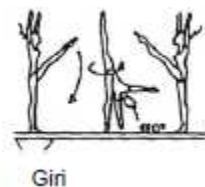
9.2.3 ESIGENZE PER I SALTI A GAMBE DIVARICATE

Posizione scorretta delle gambe negli enjambèè laterali o nei salti carpiati divaricati



Gambe non parallele al suolo – penalità 0.10

Per mancanza di ampiezza nella divaricata (*divaricata insufficiente*), nei salti ginnici (*leaps, jumps, hops*), piroette e negli elementi acrobatici senza volo:



> 0° - 20° penalità 0.10

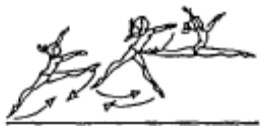
> 20° - 45° penalità 0.30

> 45° (ginnico): un altro elemento dal CdP o no VD

9.3 ESIGENZE PER I SEGUENTI ELEMENTI GINNICI

Enjambée Cambio

Enjambée Cambio



Esigenza: slancio della gamba libera minimo a 45°, divaricata 180°

Giuria D

- gamba di slancio sotto i 45° o piegata- si attribuisce l'enjambèè



Salto carpiato divaricato con/senza giro

Entrambe le gambe devono essere sopra l'orizzontale

Giuria D

- angolo delle anche > 135° - No VD o un altro VD

Giuria E

- gambe all'orizzontale – 0.10

- gambe sotto l'orizzontale – 0.30



salto raggruppato con/senza giro

Giuria D

- angolo delle anche >135° = No VD o un altro VD

Giuria E

- ginocchia all'orizzontale – 0.10

- ginocchia sotto l'orizzontale – 0.30



Salto del cosacco con/senza giro

Giuria D

- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD

Giuria E

- gamba tesa all'orizzontale – 0.10

- gamba tesa sotto l'orizzontale – 0.30



Valutare la posizione del ginocchio più basso

Giuria D

- angolo delle anche > 135° = No VD o un altro VD

- non alternare le gambe = salto raggrup.

Giuria E

- una o entrambe le gambe all'oriz. - 0.10

- una o entrambe le gambe sotto l'orizzontale – 0.30



Salto del Montone

Esigenza: -Posizione ad arco e testa

reclinata con i piedi all'altezza della testa

- Forma ad anello – piedi vicino alla testa che completano la forma circolare

Giuria D

- Anello aperto e/o forma dell'anello scorretta = 1 VD inferiore

Non arcare e non flettere la testa indietro e/o non assumere la forma ad anello

= No VD

- **Giuria E** Posizione ad anello insufficiente - 0.10

Le penalità di esecuzione per i falli di tenuta del corpo devono essere aggiunte alle penalità assegnate per l'ampiezza degli elementi.